

«рафаэлло» из киви



На 100 грамм:
Калорийность: **270.76 ккал.**
Белки: **4.51 г.**
Жиры: **19.47 г.**
Углеводы: **19.76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rafaello-iz-kivi/>

Прекрасная низкокалорийная альтернатива знаменитым конфетам, а еще в серединку можно вложить любимый орешек.

Ингредиенты:

- 150 г кокосовой стружки
- 3 киви
- 3 ст. л. меда

Обсыпка:

кокосовая стружка

Приготовление:

Срезать с киви кожуру, разрезать пополам, выложить в блендер, положить мед, стружку кокоса, до однородности перемолоть.

Сформовать шарики из приготовленной смеси по размеру как грецкий орех, запанировать в стружке кокоса.

Перед подачей «Рафаэлло» из киви на несколько часов убрать в холод.